

Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
  
 Зарубина Т.Л.

## Меню на 18 июля 2024 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                          |
| <b>1 Завтрак:</b>                         |                                |              |                      |              |               |                          |
| 274                                       | Каша Кукурузная                | 175          | 1,08                 | 0,15         | 11,4          | 51,28                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,4                  | 0,3          | 15            | 72                       |
|   | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63         | 0,07          | 33,1                     |
|   | Чай                            | 180          | 0,02                 | 6,98         | 0             | 0,019                    |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>400</b>   | <b>3,55</b>          | <b>6,98</b>  | <b>26,47</b>  | <b>156,399</b>           |
| <b>2 2 завтрак:</b>                       |                                |              |                      |              |               |                          |
|   | Сок                            | 150          | 4,35                 | 4,8          | 33,52         | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>150</b>   |                      |              |               |                          |
| <b>3 Обед:</b>                            |                                |              |                      |              |               |                          |
| 2   | Суп Кудрявый                   | 180          | 4,49                 | 4,75         | 8,51          | 93                       |
| 128                                       | Картофель отварной             | 130          | 1,75                 | 4,38         | 11,57         | 92,99                    |
| 234                                       | Гуляш из говядины              | 70           | 0,9                  | 7,95         | 11,29         | 152,4                    |
|   | Компот                         | 180          | 0,98                 | 0,13         | 29,76         | 119,85                   |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,3                  | 0,2          | 10            | 72                       |
|   | огурец свежий                  |              |                      |              |               |                          |
|   |                                | <b>600</b>   | <b>10,42</b>         | <b>17,41</b> | <b>71,13</b>  | <b>530,24</b>            |
| <b>4 Полдник:</b>                         |                                |              |                      |              |               |                          |
| 103                                       | Пирожок с капустой             | 60           | 10,24                | 6,38         | 28,2          | 223,2                    |
| 394                                       | Чай с сахаром                  | 200          | 3,97                 | 0,32         | 0,07          | 18,84                    |
| 394                                       | Макароны отварные              | 150          | 3,97                 | 0,32         | 0,07          | 18,84                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,3                  | 3,2          | 20            | 96                       |
|   | Фрукт                          | 70           |                      |              |               |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>520</b>   | <b>20,48</b>         | <b>10,22</b> | <b>48,34</b>  | <b>356,88</b>            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |              |               |                          |
|   |                                | <b>1670</b>  | <b>50,76</b>         | <b>41,87</b> | <b>283,67</b> | <b>1312,68</b>           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 18 июля 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рецеп.                                  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| <b>1 Завтрак:</b>                         |                                |              |                      |       |        |                   |
| 274                                       | Каша Кукурузная                | 175          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 51,28             |
|   | Хлеб                           | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
|   | Масло                          | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 33,1              |
|   | Чай                            | 180          | 0,02                 | 0     | 0      | 0,019             |
| <b>итого</b>                              |                                | 400          | 4,34                 | 4,17  | 31,465 | 180,399           |
| <b>2 Завтрак:</b>                         |                                |              |                      |       |        |                   |
|   | Сок                            | 150          | с                    | 4,8   | 33,52  | 132,75            |
| <b>итого</b>                              |                                | 150          |                      |       |        |                   |
| <b>3 Обед:</b>                            |                                |              |                      |       |        |                   |
| 2   | Суп Кудрявый                   | 200          | 7,44                 | 7,19  | 13,94  | 177,8             |
| 128                                       | Картофель отварной             | 130          | 2,85                 | 7,12  | 18,8   | 152,07            |
| 234                                       | Гуляш из говядины              | 80           | 0,9                  | 7,95  | 11,29  | 137,03            |
| 349                                       | Компот                         | 200          | 1,26                 | 0,16  | 38,2   | 104,1             |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,3                  | 3,2   | 20     | 45                |
|   | огурец свежий                  |              |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 650          | 14,75                | 25,62 | 102,23 | 616               |
| <b>4 Полдник:</b>                         |                                |              |                      |       |        |                   |
| 103                                       | Пирожок с капустой             | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2             |
| 394                                       | Чай с сахаром                  | 200          | 3,97                 | 0,32  | 0,07   | 18,84             |
|   | Фрукт                          | 120          |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 390          | 14,21                | 6,7   | 28,27  | 242,04            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |        |                   |
|   |                                | 1590         | 49,41                | 50,07 | 239,8  | 1798,36           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Утверждаю: